

Popurrí de calabaza de verano

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada** aceite de oliva (o aceite de canola)
- 1 1/2** calabaza de verano amarilla, pequeña y picada (se puede usar 1 a 2 calabazas)
- 1 1/2** calabacín grande, pequeño y picado (se puede usar 1 a 2 calabacines)
- 1/4 cucharadita** ajo en polvo
- sal y pimienta (sal y pimienta)
- 1 lata** tomates italianos picados (14,5 onzas)
- 2 cucharadas** queso Parmesano (rallado)

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande.
2. Añada la calabaza y la cebolla al aceite. Cocine a fuego medio hasta que estén tiernos, alrededor de 10 minutos, revolviendo a menudo.
3. Añada tomates y sofría durante 5 minutos.
4. Sazone con ajo en polvo al gusto. Añada sal y pimienta (opcional), si lo desea.
5. Sirva caliente, adornado con queso parmesano.

University of Maryland Extension. Food Supplement Nutrition Education Program.